ANTRENAMENTUL INDIVIDUAL ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE

O formă eficace de organizare a procesului de instruire, puţin folosită la noi, este *antrenamentul individual*. Cu ajutorul lui se îmbunătăţesc şi se dezvoltă calităţile fizice, se învaţă şi se perfecţionează deprinderile tehnico-tactice. În aceeaşi măsură jucătorul îşi educă calităţile morale şi de voinţă, îşi dezvoltă personalitatea. Faptul că jucătorul simte un progres, reuşindu-i în joc ceea ce a exersat singur, duce la încrederea în posibilităţile lui, îl stimulează în pregătire şi îl ajută în obţinerea unor rezultate din ce în ce mai bune.

Pe lîngă cele arătate, antrenamentul individual întregeşte şi completează pregătirea efectuată de jucător în cadrul antrenamentelor colective.

Ca mod de organizare a antrenamentului individual se deosebesc două forme:

a) în cadrul lecţiei de antrenament colectiv, prin aplicarea principiului individualizării;

b) în lecţii de antrenament separate, supravegheate de antrenor sau, în lipsa acestuia, conform indicaţiilor.

Considerăm că antrenamentul individual supravegheat de antrenor este forma de organizare cea mai eficace, pretîndu-se la muncă intensă din partea jucătorului, muncă ce se va materializa în ridicarea valorii acestuia.

Deoarece sîntem la începutul perioadei pregătitoare, vom arăta în continuare aspectele principale care stau, în această perioadă, la baza pregătirii jucătorilor prin antrenamentul individual.

Antrenorul şi medicul vor colabora la:

1) *Întocmirea analizei multilaterale a fiecărui jucător, privind:*

a. — gradul de pregătire sportivă realizat, anterior, pe factorii antrenamentului (studiind rezultatele obţinute la trecerea normelor de control, eventualele statistici şi observaţii pedagogice de la antrenamente şi jocuri);

b. — gradul de dezvoltare fizică (date antropometrice);

c. — calităţile fizice predominante (viteză, forţă, rezistenţă, îndemînare şi raportul dintre ele);

d. — particularităţile de ordin psihic.

Se vor scoate în evidenţă atît calităţile, cît — mai ales — lipsurile.

2) *Studierea obiectivelor, sarcinilor şi mijloacelor perioadei pregătitoare, elaborate de colegiul central al antrenorilor din F.R.F.*

3) *Analiza rezultatelor examenului medico-sportiv al jucătorilor, efectuat înaintea începerii ciclului de antrenamente individuale, în vederea stabilirii stării de sănătate şi a gradului de antrenament.*

Aceste trei aspecte vor constitui punctele de plecare în stabilirea obiectivelor, sarcinilor metodice (învăţare, dezvoltare, perfecţionare) şi mijloacelor pe toată durata perioadei pregătitoare. Antrenorul va stabili căror jucători le recomandă pregătire individuală, extrăgînd exerciţiile şi mijloacele pentru fiecare calitate, deprindere etc.

Recomandăm ca, începînd cu această săptămînă (cat. A) şi 9.II (cat. B, C) şi pînă la sfîrşitul perioadei pregătitoare să fie incluse în ciclul săptămînal unul sau două antrenamente individuale. Jucătorii care au suferit diferite traumatisme, care au avut o perioadă de tranziţie scurtă etc., pot începe pregătirile prin antrenamente individuale chiar din prima săptămînă, avînd îndrumarea şi supravegherea antrenorului şi a medicului.

Antrenamentul individual are o durată între 30 şi 60 de minute, condiţionată de: volumul de efort planificat pe săptămîna respectivă, de greutatea şi complexitatea sarcinilor propuse de gradul de pregătire fizică generală şi de conştiinciozitatea jucătorului. În prima parte a perioadei pregătitoare i se va aloca sportivului un volum mare de efort cu o intensitate mică, pentru ca treptat raportul să se modifice în favoarea intensităţii, pe măsură ce se apropie etapa a II-a a perioadei pregătitoare.

Datorită faptului că antrenamentul individual se pretează la folosirea eforturilor intense, trebuie să atragem atenţia asupra includerii acestuia în calculul efortului planificat pe ciclul respectiv, respectîndu-se principiul progresării treptate, spre a evita fenomene ca: suprasolicitarea, supraefortul etc. Jucătorul, lucrînd permanent, oboseşte mai mult. Folosirea pauzelor în mod corespunzător, devine o necesitate.

De o atenţie deosebită trebuie să se bucure alegerea mijloacelor care să se adapteze la sarcinile propuse. Antrenorul trebuie să explice jucătorului conţinutul exerciţiilor, scopul lor. În cadrul antrenamentului va insista asupra corectitudinii execuţiilor şi a numărului de repetări. Se va lucra individual la acele calităţi şi deprinderi specifice postului.

În perioada aceasta — în scopul dezvoltării calităţilor fizice — se poate aplica cu succes metoda antrenamentului în circuit şi metoda antrenamentului cu intervale. În a doua parte a perioadei pregătitoare, o dată cu creşterea nivelului de pregătire, se pot efectua exerciţii destinate tehnicii şi tacticii, în condiţii apropiate de situaţiile ivite în joc.

În continuare vom prezenta un model de plan individual (la sală) din prima parte a perioadei pregătitoare. Spre exemplu: jucătorul are, printre ale lipsuri, o insuficientă forţă generală şi viteză de deplasare; imprecizie în pasarea directă a mingii cu ristul. Sarcinile metodice se vor axa, deci, pe îmbunătăţirea primei şi învăţarea celei de a doua.

PE TEME ACTUALE

a. — Încălzirea individuală va consta din: 1) diferite variante de mers şi alergare: 3 minute; 2) exerciţii pentru braţe (tensiuni, rotări), trunchi (răsuciri, aplecări), picioare (balansări, rotări): 5 minute; 3) conducerea mingii din alergare uşoară pe 5 m urmată de conducere pe 5 m cu viteză maximă: 2 minute; 4) transmiterea mingii într-un panou (perete) prin lovituri cu toate părţile labei piciorului şi cu intensitate redusă: 2 minute.

b. — Executarea următoarelor exerciţii în circuit: 1) alergare de viteză pe 10 m; 2) flotări în braţe 8—10 ori; 3) tracţiuni în braţe la bară fixă (paralele, spaliere, cadru), de 4—6 ori; 4) alergare de viteză pe loc timp de 10 secunde — urmată în mod obligatoriu de 3 mişcări de respiraţie profunde; 5) şezînd cu sprijin pe braţe înapoi, avînd o minge medicinală (1,5—2 kg) între labele picioarelor, ridicarea acesteia la 45° de 6—8 ori; 6) alergare cu paşi încrucişaţi peste două bănci (puse cap la cap) terminată cu un plonjon înainte pe o saltea (simulîndu-se lovirea mingii cu capul); 7) genuflexiuni cu o minge medicinală ţinută cu braţele întinse deasupra capului de 10 ori; 8) din stînd cu o minge medicinală (1—1,5 kg) între labele picioarelor, aruncarea ei spre înapoi şi în sus urmată de o întoarcere bruscă şi prinderea ei de 6—8 ori; 9) sprint pe 20 m. Durata medie este de 7 minute.

Indicaţii metodice: jucătorul să parcurgă circuitul executînd întocmai exerciţiile, numărul de repetări în funcţie de posibilităţile fiecăruia; în momentul contracţiei musculare se inspiră (împingere, tragere în braţe etc), expiraţia făcîndu-se o dată cu relaxarea grupei musculare care a depus efort.

c. — exerciţii de respiraţie (reglarea ritmului respirator) şi de relaxare (scuturarea musculaturii membrelor superioare şi inferioare): 2 minute;

d. — menţinerea mingii în aer prin lovituri alternative cu ambele picioare din deplasare înainte-înapoi: 5 minute;

e. — parcurgerea aceluiaşi circuit ca la pct. b: 7 minute;

f. — exerciţii de relaxare: 4 minute;

g. — lovirea mingii cu şiretul plin (ristul) într-un panou (perete) în mod continuu fără preluare. Jucătorul se deplasează înainte-înapoi, lateral stînga-dreapta. După o exersare de 3 minute, pauză un minut şi repetare încă 3 minute; total: 7 minute;

h. — parcurgerea circuitului: 7 minute;

i. — exerciţii de respiraţie pentru revenire: 2 minute;

j. — jucătorul din conducere (alergare uşoară) de la 20 m transmite mingea în panou şi tot din alergare o retransmite antrenorului aşezat lateral sau în faţă (la 10—15 m): 5 minute;

k. — exerciţii de relaxare: 2 minute.

În funcţie de timp, teren şi condiţiile existente antrenamentul individual se poate desfăşura în aer liber.

În cazul în care lipsesc instalaţiile tehnice ajutătoare vor fi convocaţi cîte 2 jucători — cu deficienţe apropiate — care vor lucra împreună, evitîndu-se pierderea de timp cauzată de transmiterile (execuţiile) greşite.

Cu cît înaintăm în pregătirea individuală a jucătorului, volumul muncii pentru dezvoltarea calităţilor fizice de bază va scădea în favoarea perfecţionării deprinderilor tehnico-tactice şi a pregătirii fizice specifice.

În condiţiile actuale de practicare a fotbalului pe plan european şi mondial, o pregătire bazată numai pe experienţă (comodă, dar nesatisfăcătoare) trebuie să fie înlocuită cu o pregătire multilaterală, ştiinţifică, cheia succeselor viitoare şi afirmării fotbalului nostru pe măsura psobilităţilor şi a condiţiilor create.

MIHAI BIRSAN
asistent la catedra de fotbal — I.C.F.

Cu arbitrii, la examen

Afară ningea liniştit, cu fulgi mari. Tîmpa albise şi ea. Zăpada, „favorabilă pentru schi", te chema spre Poiană. Am preferat totuşi o întîlnire cu cei mai buni arbitri de fotbal din regiunea Braşov. Erau prezenţi la examen. Examen? Încă unul? Nu dau ei oare în sezon — ca şi ceilalţi „cavaleri ai fluierului" — în fiecare duminică examen în faţa spectatorilor?

„Tocmai pentru ca să se prezinte cît mai bine la aceste examene duminicale, cei mai buni arbitri din ţară au fost chemaţi la o lucrare scrisă şi un colocviu", *ne-a explicat tov. Al. Pîrvu, delegat al colegiului central de arbitri.*

Şi iată-i pe cei 26 de conducători de joc prezenţi, aşteptînd ca nişte şcolari cuminţi cele cinci întrebări ale lucrării scrise pentru examenul de clasificare la categoria I.

Stilourile începuseră să alerge pe hîrtie. Timp de gîndire: 90 de minute. Cît un meci de fotbal. Suficient şi pentru noi să aflăm o serie de amănunte despre această acţiune a federaţiei, prima de acest fel în ţara noastră, făcută cu scopul de a se cunoaşte mai bine posibilităţile arbitrilor noştri, care în sezonul trecut au dat uneori de furcă publicului şi... cronicarilor de fotbal. În funcţie de rezultatele de la lucrarea scrisă şi de la colocviu se va face clasificarea arbitrilor. Proaspeţii absolvenţi ai şcolilor vor fi stagiari. După un an de activitate îi aşteaptă promovarea în categoria a III-a. Mai departe în categoria a II-a şi I. Promovarea dintr-o categorie în alta se va face, după îndeplinirea anumitor condiţii obligatorii, pe bază de examen.

Lucrările scrise au fost strînse. Sînt poftiţi la examenul oral primii cinci arbitri. Fiecare trage cîte trei bileţele cu întrebări. Tov. Gh. Gheorghe, delegat al colegiului central, se simte în elementul său. Cele 17 articole ale regulamentului şi ultimele precizări ale lui International Board sînt întoarse pe o parte şi pe alta. Se pun şi întrebări mai... alături de regulament, pentru a se cunoaşte prezenţa de spirit a arbitrilor care, în cele 90 de minute ale unui meci de fotbal sînt puşi de multe ori în situaţia de a lua hotărîri definitive într-o fracţiune de secundă. Şi trebuie să fie cele mai bune decizii, în spiritul regulamentului. Astfel...

De aceea, a surprins în mod neplăcut faptul că o serie de arbitri nu au putut să dea răspunsurile cele mai bune la examenul oral. Printre aceştia Petre Sotir-Mediaş, Andrei Kantor-Sighişoara, Gh. Mihalcea-Braşov, Tudor Andrei-Sibiu etc. Foarte bine pregătiţi s-au arătat însă Cornel Niţescu-Sibiu, C. Mihăilescu-Braşov, Zaharia Chifor-Braşov, Ştefan Marinescu-Sibiu, Carol David-Făgăraş, Iosif Fritsch-Sighişoara, Viorel Cioc-Mediaş, Eugen Bucşe-Sibiu etc.

...Pînă la 23 februarie toţi arbitrii din ţară, care aspiră la categoria I, vor trece prin faţa comisiilor de reexaminare. E în folosul lor şi al fotbalului.

— m. t. —

Programul returului campionatului categoriei B – seria I

Etapa I, 22 martie

Poiana Cîmpina — Metalul Tîrgovişte
Flacăra Moreni — Ştiinţa Galaţi
Foresta Fălticeni — Ştiinţa Bucureşti
Unirea Rm. Vîlcea — Chimia Făgăraş
Metalul Bucureşti — Ştiinţa Craiova
Tractorul Braşov — Ceahlăul P. Neamţ
Dinamo Bacău — C.F.R. Paşcani

Etapa a II-a, 29 martie

Ştiinţa Craiova — Foresta Fălticeni
Metalul Tîrgovişte — Metalul Bucureşti
C.F.R. Paşcani — Unirea Rm. Vîlcea
Ştiinţa Bucureşti — Flacăra Moreni
Chimia Făgăraş — Tractorul Braşov
Ştiinţa Galaţi — Dinamo Bacău
Ceahlăul P. Neamţ — Poiana Cîmpina

Etapa a III-a, 5 aprilie

C.F.R. Paşcani — Metalul Bucureşti
Chimia Făgăraş — Ştiinţa Craiova
Ştiinţa Bucureşti — Poiana Cîmpina
Tractorul Braşov — Ştiinţa Galaţi
Dinamo Bacău — Ceahlăul P. Neamţ
Flacăra Moreni — Metalul Tîrgovişte
Unirea Rm. Vîlcea — Foresta Fălticeni

Etapa a IV-a, 12 aprilie

Foresta Fălticeni — Metalul Tîrgovişte
Metalul Bucureşti — Unirea Rm. Vîlcea
Tractorul Braşov — Dinamo Bacău
Ştiinţa Craiova — Ştiinţa Bucureşti
Ştiinţa Galaţi — C.F.R. Paşcani
Ceahlăul P. Neamţ — Chimia Făgăraş
Poiana Cîmpina — Flacăra Moreni

Etapa a V-a, 19 aprilie

Ştiinţa Craiova — Ştiinţa Galaţi
Chimia Făgăraş — Flacăra Moreni
Unirea Rm. Vîlcea — Ceahlăul P. Neamţ
Foresta Fălticeni — Tractorul Braşov
Metalul Bucureşti — Ştiinţa Bucureşti
Dinamo Bacău — Poiana Cîmpina
Metalul Tîrgovişte — C.F.R. Paşcani

Etapa a VI-a, 26 aprilie

C.F.R. Paşcani — Foresta Fălticeni
Ştiinţa Bucureşti — Dinamo Bacău
Poiana Cîmpina — Chimia Făgăraş
Metalul Tîrgovişte — Unirea Rm. Vîlcea
Tractorul Braşov — Ştiinţa Craiova
Ştiinţa Galaţi — Metalul Bucureşti
Flacăra Moreni — Ceahlăul P. Neamţ

Etapa a VII-a, 3 mai

Metalul Bucureşti — Tractorul Braşov
Ceahlăul P. Neamţ — Metalul Tîrgovişte
Ştiinţa Galaţi — Foresta Fălticeni
Poiana Cîmpina — Ştiinţa Craiova
Dinamo Bacău — Unirea Rm. Vîlcea
Flacăra Moreni — C.F.R. Paşcani
Chimia Făgăraş — Ştiinţa Bucureşti

Etapa a VIII-a, 10 mai

Chimia Făgăraş — C.F.R. Paşcani
Dinamo Bacău — Metalul Bucureşti
Tractorul Braşov — Metalul Tîrgovişte
Unirea Rm. Vîlcea — Flacăra Moreni
Ştiinţa Bucureşti — Ştiinţa Galaţi
Foresta Fălticeni — Poiana Cîmpina
Ştiinţa Craiova — Ceahlăul P. Neamţ

Etapa a IX-a, 17 mai

Metalul Tîrgovişte — Dinamo Bacău
Unirea Rm. Vîlcea — Poiana Cîmpina
Ceahlăul P. Neamţ — Ştiinţa Bucureşti
C.F.R. Paşcani — Ştiinţa Craiova
Flacăra Moreni — Tractorul Braşov
Ştiinţa Galaţi — Chimia Făgăraş
Metalul Bucureşti — Foresta Fălticeni

Etapa a X-a, 24 mai

Ştiinţa Bucureşti — C.F.R. Paşcani
Metalul Tîrgovişte — Chimia Făgăraş
Dinamo Bacău — Foresta Fălticeni
Poiana Cîmpina — Metalul Bucureşti
Ceahlăul P. Neamţ — Ştiinţa Galaţi
Tractorul Braşov — Unirea Rm. Vîlcea
Ştiinţa Craiova — Flacăra Moreni

Etapa a XI-a, 31 mai

Flacăra Moreni — Metalul Bucureşti
Ştiinţa Galaţi — Poiana Cîmpina
Ştiinţa Craiova — Unirea Rm. Vîlcea
Chimia Făgăraş — Dinamo Bacău
Ştiinţa Bucureşti — Metalul Tîrgovişte
Foresta Fălticeni — Ceahlăul P. Neamţ
C.F.R. Paşcani — Tractorul Braşov

Etapa a XII-a, 7 iunie

Unirea Rm. Vîlcea — Ştiinţa Bucureşti
Ceahlăul P. Neamţ — C.F.R. Paşcani
Metalul Tîrgovişte — Ştiinţa Galaţi
Poiana Cîmpina — Tractorul Braşov
Metalul Bucureşti — Chimia Făgăraş
Dinamo Bacău — Ştiinţa Craiova
Foresta Fălticeni — Flacăra Moreni

Etapa a XIII-a, 14 iunie

C.F.R. Paşcani — Poiana Cîmpina
Tractorul Braşov — Ştiinţa Bucureşti
Chimia Făgăraş — Foresta Fălticeni
Flacăra Moreni — Dinamo Bacău
Ştiinţa Craiova — Metalul Tîrgovişte
Metalul Bucureşti — Ceahlăul P. Neamţ
Ştiinţa Galaţi — Unirea Rm. Vîlcea



Un „instantaneu" luat la un meci internaţional? Aşa s-ar putea crede, văzînd cum arată tribuna stadionului Petrolul din Ploieşti, plină „ochi". Fotografia a fost însă făcută duminică, la meciul de verificare pe care fotbaliştii de la Petrolul l-au făcut în compania celor de la Rapid-Cimenturi

Simpatizanţii Petrolului — şi ai fotbalului, în general! — au simţit nevoia să fie şi ei prezenţi la antrenamentul echipei favorite, arătînd în felul acesta cu cîtă nerăbdare aşteaptă reluarea campionatului, în care Petrolul poate avea un cuvînt de spus. Bineînţeles însă, pregătindu-se temeinic...

Foto: Ştefan Ionescu